

女性青壯年常見、亂吃藥者眾多、容易致中風發作……

## 偏頭痛成第二大致殘原因

“睡不好疼，心情差疼，緊張了也疼……”對很多人來說，頭痛如同暗藏在腦中的“炸彈”，動不動就令人痛不欲生。如今，頭痛已成為全球主要公共衛生問題之一。近期，挪威科技大學和英國帝國理工學院聯合研究顯示，超半數人曾遭受頭痛之苦，其中14%是偏頭痛。在2019年全球疾病負擔中，偏頭痛已成第二大致殘原因，在50歲以下女性致殘原因中排名第一。

### 近1/10中青年有偏頭痛

上述研究人員使用“頭痛流行病學”“偏頭痛流行病學”“頭痛患病率”或“偏頭痛患病率”等關鍵詞，對1961~2020年底發表的論文進行檢索，從1.8萬篇論文中選取了357份關於頭痛患病率的研究報告。分析發現，全球52%的人存在某種形式的頭痛，其中偏頭痛占比14%，緊張型頭痛占比26%，每月超過15天的反復頭痛占4.6%；每天世界上都有15.8%的人正遭受頭痛折磨，其中7%是偏頭痛；頭痛對女性的影響更大，幾乎所有類型頭痛都在女性群體中更常見，其中偏頭痛性別



差異最大，女性偏頭痛患病率為17%，男性則為8.6%；年齡分布方面，女性偏頭痛患者普遍在20~64歲之間，而男性偏頭痛患者在10~19歲之間的占比最高。研究人員表示，與2007年的一項類似研究相比，偏頭痛的患病率明顯增加，而其他類型頭痛的患病率沒有增加。

“偏頭痛是最常見的致殘性原發性頭痛。”中南大學湘雅醫院神經內科主任醫師楊曉蘇教授告訴《生命時報》記者，首先，偏頭痛對人身心健康影響比較大。從流行病學調查數據來看，在所有類型的頭痛中，緊張型頭痛發病率最高，排第二位的就是偏頭痛。但從疾病的後果來看，緊張型頭痛的疼痛程度一般為輕到中度，患者可通過休息、吃藥緩解，大部分人無需就醫；而偏頭痛的疼痛程度為中到重度，還有惡心、嘔吐、畏光和畏聲等伴隨癥狀，患者往往需要就醫。

其次，偏頭痛併發癥嚴重。若不經規範治療，偏頭痛會反復發作，頭痛時間越來越長，發作頻率越來越高，還可引起腦梗死、腦出血等比較嚴重的併發癥。研究顯示，偏頭痛是中風的獨立危險因素。

最後，偏頭痛的患者數量龐大。我國18~65歲人群中，偏頭痛患病率為9.3%，也就是說，近1/10中青年受影響。楊曉蘇表示，正如挪威和英國的最新研究結果，偏頭痛對中青年和女性不友



好。流行病學調查顯示，偏頭痛多起病于兒童期、青春期和成年早期，我國偏頭痛的發病高峰是35~40歲，女性偏頭痛的患病率是男性的2.1倍，少部分患者是老年人和兒童青少年。但女性在絕經期後，偏頭痛的發作頻率會逐漸減少或不發作。

### 發作可分為四期

雖說偏頭痛不致命，但痛起來卻會給生活質量帶來很大的影響，一半以上的患者在疼痛發作時無法工作或學習。楊曉蘇表示，偏頭痛發作的主要癥狀是一側或兩側頭痛，大部分患者為脹痛，有的表現為搏動樣痛（患者常常自述“像海浪一樣一陣陣衝擊大腦”）。一次典型的偏頭痛發作分為四期：

前驅期。這一階段患者會有情緒改變、認知改變、肌肉疼痛、食物渴求，或疲勞、厭食等不適表現。

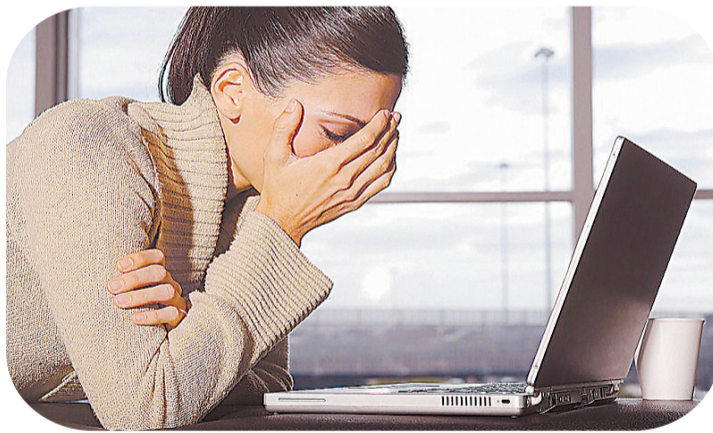
先兆期。視覺先兆最為常見，多表現為視物模糊、暗點、閃光和黑蒙，部分患者有思睡、煩躁、無力、眩暈、偏側肢體感覺或運動障礙等。先兆期大約會持續5~60分鐘。

頭痛期。患者此時會出現頭部疼痛，嚴重者有單側或雙側搏動樣頭痛，伴惡心、嘔吐、畏光、畏聲，無法繼續工作、學習或活動，需臥床休息等。絕大部分患者頭痛期會持續2~3天，少部分患者持續時間較短，在30~60分鐘左右，一些病情嚴重者會超過3天。

頭痛後期。患者經歷過一次頭痛發作之後，往往會很疲勞，需要休息，即進入頭痛後期。但有的患者此時還會有認知障礙、飲食衝動等。

需要注意的是，大部分偏頭痛在發作前是沒有先兆的。也就是說，不是每個患者都會經歷上述四期。

“偏頭痛是多因素綜合作用引起的疾病，病因尚不清楚。”楊曉蘇告訴記者，目前醫學界認為，可能引發偏頭痛的因素有以下幾種：一是遺傳因素，很多偏頭痛患者的直系親屬往往也出現過偏頭痛情況；二是生活方式因素，例如睡眠不



規律或睡眠不足、饑餓或飽食、壓力過大、疲勞、咖啡因攝入過量、缺乏鍛煉、飲食不均衡等，都是導致偏頭痛反復發作的重要因素，一些上夜班的護士常有偏頭痛問題，就可能與此有關；三是環境誘因，包括噪音、強光刺激、較大溫差、特殊氣味（汽油、酒精、油漆等刺激性氣味）等。

### 總忍着、亂吃藥都不行

“門診中，很多偏頭痛患者往往熬到了無法忍受的程度才就醫，有些患者甚至天天頭痛，病情已發展成慢性偏頭痛了才來看病。”楊曉蘇介紹，目前，臨床上偏頭痛的正確診斷和規範治療率都偏低。

雖然我國大約每10個人中就會有1個偏頭痛患者，但很多患者沒有及時就診。偏頭痛發作時，患者往往自己去藥店買去疼片或頭痛粉止痛。通常來說，偶發頭痛可以通過止痛藥來緩解，但對偏頭痛患者來說，祇吃止痛藥硬扛，會讓發作頻率越來越高。隨着疾病的發展，偏頭痛的誘發因素會越來越多，不吃止痛藥就會頭痛發作，進而導致止痛藥越吃越多，有些患者甚至因濫用止痛藥形成藥物過度使用（連續3個月，每月使用止痛藥超15天）。

部分患者即使就診了，也祇是要求醫生開止痛藥，並且治療時斷時續。臨床上，的確有部分醫生會施以“頭痛醫頭”式治療，沒有按照偏頭痛的診療規範為患者提供準確的診斷和規範化的治療。

“應對偏頭痛，針對誘因預防和治療是關鍵。”楊曉蘇提醒，絕大多數患者經過規範化治療，可以減少發作次數或不發作。然而，偏頭痛的誘發因素有很多，很難徹底根除，因此要做好以下兩點：

一是改變不良生活方式。生活中，患者要盡量規避相關誘因，調整生活方式。首先要學習和掌握哪些不良生活方式會影響偏頭痛的發生和轉歸，然後反省自己的生活方式中有哪些需要改變。可以在醫生的指導下，通過記錄偏頭痛日記（詳細的偏頭痛日記通常需要記錄幾個月），篩查導致自身偏頭痛發作的特定誘發因素，觀察調整生活方式對偏頭痛發作頻率的影響。例如，飲食中常見的誘發因素有酒精、巧克力、含酪胺的食物（腌製品、熏製品、發酵食品等）、含咖啡因的食物（咖啡、茶）、味精、糖精、含亞硝酸鹽和硝酸鹽的食物（腌泡菜等）、柑橘類水果等。發作頻率較高（每月2次以上）或癥狀較嚴重的患者，應在醫生的指導下，在偏頭痛發作前接受預防性治療，防止發作。

二是在頭痛發作時迅速止痛。偏頭痛發作時，可在醫生的指導下使用阿司匹林、布洛芬、雙氯芬酸鈉等非特異性止痛藥，或曲坦類特異性止痛藥，也可以通過休息、針灸、行為治療等方式緩解癥狀，同時要積極避免偏頭痛誘因。患者還可以採用漸進性肌肉放鬆訓練來放鬆身心、減緩疼痛，具體做法是：找一個安靜的場所，集中精神；吸氣時，緊繃肌肉5~7秒；呼氣時，緩緩放鬆肌肉，約15秒；每個肌肉群一張一弛做兩遍，體會緊張與鬆弛時肌肉的差異。

## 吸引力有五種類型

當我們覺得自己被某些人迷住的時候，我們迷戀他的特質是不同的。有時是忍不住想觸碰對方，有時是覺得對方善良、可愛的個性很迷人，有時僅僅是看到對方的樣貌就神魂顛倒……可見，人和人之間的吸引力有不同類型。

性吸引力。單純地對某人具有性慾，渴望肉體層面的結合，就是性吸引力。性吸引力不局限于現實中認識的人，小說中、影視作品中、幻想中的人等，都可以是引發性興奮的對象。性吸引力也分層次，有時我們祇是短暫地想與某人發生性關係，然後逐漸消失；也可以同時“覬覦”幾個不同的對象。

浪漫吸引力。這是一個人想要與另一個人親密聯結，或者發展成某種關係、專注于互利的聯系和體驗。被浪漫吸引力包圍時，你會感到被珍惜，也想要付出，去重視另一個人的生活、感受。和友情相比，浪漫吸引力往往集中在某一個人身上，更有“唯一性”。

身體吸引力。這可以理解為“沒有性興奮，祇想身體上接觸”。與性吸引力不同的是，身體吸引更多的是渴望與特定對象在身體上接近，觸摸他們或被他們觸摸，這些對象可以是愛人、友人、家人、寵物等，享受與他們親近、陪伴的樂趣，但都與性愛無關。

情感吸引力。這是人與人之間表達和接受愛、尊重、支持和認可的體驗。我們是社會動物，渴望他人的共情和友情。與浪漫吸引力相比，情感吸引可以發生在不同對象間，比如對家人的思念、對朋友的依賴、對團隊的歸屬感等。

審美吸引力。有時，一張臉就足夠吸引我們。審美吸引力純粹與外表有關，比如你欣賞模特們的體型、明星們的外貌，但對他們沒有性慾，也不想認識他們。這種吸引力通常不包括對性、觸摸、親密或浪漫的渴望，祇是專注于美好事物本身。

## 好早餐加兩樣“護心素”

研究顯示，不吃早餐與心腦血管死亡風險增加顯著相關，尤其是中風相關死亡。從營養的角度來說，早餐不僅要吃，還要吃好，尤其不能少了兩樣護心營養素——優質蛋白質和膳食纖維。

蛋白質是構成人體各組織和器官的重要成分，補足蛋白質才能保證心臟各項功能正常運轉。人體每時每刻都在制造新的蛋白質，也同時在分解衰老細胞、組織中的蛋白質，把它們變成氨基酸。因此，三餐應該均勻攝入蛋白質。除了有助護心，早餐補足蛋白質還有以下幾個好處。第一，有助控制體重。富含蛋白質的早餐飽腹感很強，能有效抑制一天中糖分和脂肪的攝入量。第二，讓人變得敏銳。蛋白質中的酪氨酸能促進身體分泌多巴胺、腎上腺素，讓人的思考變得敏銳。第三，有助合成肌肉。研究顯示，三餐均衡攝入蛋白質可最大化地抑制肌肉蛋白分解，並為肌肉合成提供充足的原料。一般而言，來自于動物的蛋白質含有充足的必需氨基酸，被稱為優質蛋白質，植物性食物中，大豆蛋白質的質量較高，也屬於優質蛋白質。其餘植物蛋白質（比如谷物、蔬菜等）通常會有1~2種必需氨基酸含量不足，質量相對較差。傳統的中式早餐多以饅頭、米飯、麵條、粥等植物性食物為主，肉蛋奶比例較低，屬於典型的高碳水、低蛋白質飲食，需要調整搭配增加優質蛋白質攝入。

此外，中式早餐中果蔬和雜糧的攝入量也不足，容易導致膳食纖維缺乏。膳食纖維常被稱為“非澱粉多糖”，來自于植物的細胞壁，進入人體後，既不能被胃腸道消化吸收，也不能產生能量。膳食纖維有高溶性和不溶性之分，前者質地柔軟，可以幫助人體控制血脂和血糖水



平，從而有利于預防心臟病和糖尿病等慢性疾病；後者質地較硬，主要作用是促進腸道蠕動和預防便秘。這兩種膳食纖維的功能也有重疊和交叉：它們能量低且有填充作用，能夠延緩食物在胃中的排空速度，對於控制食量和增加飽腹感都有一定幫助，同時也能幫助排出食物中的一部分重金屬元素和化學污染物。粗糧、豆類、蔬菜、水果、薯類、堅果等都是膳食纖維的好來源。好的早餐中，水果蔬菜至少要有一樣。比如，吃一小盤蔬菜沙拉，饅頭、面包裏夾幾片生菜、黃瓜，煮面時加些青菜，都是簡單易行的方法。

給大家推薦三款有助護心的早餐單：

1. 一小碗雜糧粥，一個雞蛋，兩片醬牛肉，一小捧聖女果；
2. 一杯牛奶，一個燒餅夾雞蛋生菜，半個橙子。
3. 一杯豆漿，一個雜糧煎餅（不加薄脆），一根黃瓜。在此基礎上再加一小把堅果，比如核桃、鬆子、花生等，就更完美了。